

Qu'est-ce que c'est ?

*Hypnose
Ericksonienne
& Nouvelle Hypnose*



*“Toute votre vie vous avez appris...
et vous pouvez faire le tri dans vos souvenirs, vos espoirs,
vos anticipations et vos désirs, et organiser différemment vos
apprentissages de façon à ce que cette nouvelle organisation
serve votre évolution et votre bien-être”*

Milton Erickson

En application de la loi du 11 mars 1957 il est interdit de reproduire, traduire ou utiliser, intégralement ou partiellement le présent livret d'information, sur quelque support que ce soit, sans autorisation écrite et préalable de l'IFHE.

Qu'est-ce que c'est ?

*Hypnose
Ericksonienne
& Nouvelle Hypnose*

réalisé par Olivier Lockert

*Président de l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
Enseignant International en Communication & Hypnose Ericksonienne
Enseignant certifié en Programmation Neuro-Linguistique (PNL)*



QUESTIONS ?...

- ◆ Qu'est-ce que l'hypnose « éricksonienne » ?...
- ◆ Quelle différence avec l'hypnose de music-hall ?
- ◆ Et qu'est-ce que c'est, vraiment, un « psy » ?
- ◆ Et une « psychothérapie » ?... Et ce qu'on appelle « coaching » ?
- ◆ Qu'appelle-t-on « Nouvelle Hypnose » ?... Et « Communication Ericksonienne » ?
- ◆ Et quel rapport avec la PNL, la "Programmation Neuro-Linguistique" ?...
- ◆ A qui tout cela s'adresse-t-il ?... Et pour quoi faire ??
- ◆ Est-ce que cette forme de *psycho*-thérapie peut me soulager dans mon *corps* ?
- ◆ Et est-ce que cela peut m'être utile professionnellement ?
- ◆ Faut-il d'abord avoir compris *comment ça marche* pour en profiter ?
- ◆ Quels sont les différences et avantages par rapport à une autre technique ?
- ◆ ... etc, etc...

*Que de questions lorsque vous cherchez à régler un problème personnel, et que votre attention se porte vers les "kinésithérapeutes" du cerveau, les thérapeutes de l'esprit...
Les Magiciens du Changement !*

**Puisse ce livret vous éclairer dans votre Quête,
et vous guider sur le Chemin du Changement et du Bien-être...**



REPONSES

L'Hypnothérapie Ericksonienne

Tout d'abord, ouvrons le dictionnaire (*Larousse*) :

- **Psy**, (abrév.) Fam. Psychiatre, Psychologue, Psychanalyste, Psychothérapeute.
- **Psychiatre**, médecin spécialiste de psychiatrie, discipline médicale dont l'objet est l'étude et le traitement des maladies mentales.
- **Psychologue**, spécialiste de la psychologie, étude scientifique des lois qui règlent le comportement humain.
- **Psychanalyste**, praticien de la psychanalyse, technique reposant sur une méthode d'investigation psychologique visant à élucider la signification inconsciente des conduites et dont le fondement se trouve dans la théorie de la vie psychique formulée par Freud à la fin du XIX^{ème} siècle. La guérison (suppression du symptôme ou accès à un mieux vivre) n'a pas la priorité - Freud, Jung, Lacan.
- **Psychothérapeute**, spécialiste de la psychothérapie, **toute thérapie basée sur des moyens psychiques** (du grec *psukhê*, âme. Qui concerne la psyché, la vie mentale, les états de conscience) : Analyse Transactionnelle (AT), Gestalt-thérapie, Sophrologie, Training Autogène de Schultz, PNL, **Hypnose & Thérapie Ericksonienne**...etc

Les thérapies non-analytiques se fixent un objectif : privilégier la guérison du patient, l'accès à une vie de meilleure qualité. Changer d'abord, comprendre... si nécessaire !

Un peu d'Histoire...

L'**Hypnose** est la première technique de Changement de l'Histoire humaine puisqu'on en trouve trace écrite depuis plus de trois mille ans (stèle égyptienne de Musès), peut-être plus (dessins préhistoriques...). Partout sur la planète, des grecs : Platon, Socrate, Antiphon d'Athènes dont le frontispice annonçait qu'il avait le pouvoir de "*guérir avec les mots*"... jusqu'à nos druides européens et aux chamans indiens ou africains.

En **1841**, **James Braid** baptise ce phénomène universel : **Hypnose**. Et c'est le Professeur **Hippolyte Bernheim**, en **1891** qui donnera naissance à la "**Psychothérapie**", terme désignant originellement sa méthode thérapeutique basée sur la suggestion hypnotique.

DISCUSSION...

Alors la "Psychothérapie" est donc née de l'Hypnose ?...

Hé oui ! Et l'Histoire ne s'arrête pas là : après toute une période très dirigiste ("*hypnose classique*"), la pratique de l'hypnose se transforme avec l'arrivée d'un psychiatre américain : **Milton Hyland Erickson**, né avec le siècle dans une petite ferme du Wisconsin. Il fera découvrir au monde une philosophie d'action qui permet vraiment *d'obtenir des résultats impossibles à atteindre par des méthodes plus classiques*, tant avec les autres qu'avec soi-même : la Nouvelle Hypnose !

Milton Erickson a été modélisé par les créateurs de la PNL ?

Oui, en grande partie, Milton Erickson a servi de modèle à Richard Bandler et John Grinder lorsqu'ils ont cherché à découvrir la clef du succès des personnes qui obtiennent des *résultats hors du commun*, tant en *Thérapie*, en *Relation d'Aide* qu'en *Pédagogie*, en *Coaching*, vers la *recherche de l'excellence*, ou encore en *Entreprise*, en *management*, en *technique commerciale*, en *Communication* ... et plus largement, dans la *résolution des problèmes quotidiens* et l'*amélioration de la qualité de la vie*.

Et ils ont trouvé ! Puisque, grâce à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), l'apprenti-thérapeute « éricksonien » va économiser des années de tâtonnement et d'apprentissage. En formation comme en consultation, vous pourrez apprendre à mieux :

- **vous connaître**,
- **atteindre vos objectifs**,
- **apprendre** ... et apprendre à apprendre,
- **changer** ce qui ne convient pas dans votre vie, et
- **améliorer** encore et encore ce qui fonctionne déjà bien,
- **évoluer**, repousser vos limites et découvrir de nouveaux horizons,
- **négocier** et savoir gérer les conflits, personnels ou professionnels,
- **vous épanouir**, devenir le créateur de votre vie et faire de vos rêves votre Réalité,
- et surtout : **communiquer**, avec les autres ... et vous-même : devenir Un-Conscient !

Erickson a subi à deux reprises des attaques de poliomyélite, à dix-sept et à cinquante et un ans, qu'il a su surmonter avec succès. De plus, il était dyslexique, daltonien et éprouvait des difficultés à reconnaître les sons. C'est dire qu'il savait ce qu'apprendre et réapprendre peuvent signifier. Ses techniques sont issues de ses réussites.

Ayant utilisé l'hypnose pendant toute une vie de Psychiatre-psychothérapeute, Milton H. Erickson, Fondateur et Président de la Société Américaine d'Hypnose Thérapeutique, refusant de construire une *énième* théorie du changement, a fondé une nouvelle pratique marquée par **la simplicité, la générosité, la créativité** que lui ont appris ses propres combats et, en particulier par un **humour** plus fort que toute "technique" figée.

Alors, l'Hypnose Ericksonienne... qu'est-ce que c'est ?

Vaste sujet ! Vivre une séance permettrait de mieux comprendre... Globalement, la pratique de Milton Erickson peut se découper en trois domaines principaux d'action :

- ◆ **L'Hypnose** : qui est l'utilisation des Etats Modifiés de Conscience (EMC) à visé de Changement, au niveau de la Santé ou de l'Evolution humaine. Le passage de l'Etat Ordinaire de Conscience à l'EMC se fait avec la participation de la personne, comme un apprentissage.
- ◆ **L'Hypnose conversationnelle**, ou "*hypnose sans hypnose*" : utilise les *outils* de l'Hypnose hors de toute induction formelle, c'est-à-dire dans ce qui pourrait passer pour une simple "conversation"... Toutefois, comme en Hypnose formelle, l'EMC est l'état de conscience utilisé pour le Changement. L'Hypnose conversationnelle est couramment utilisée en Communication de pointe : accompagnement de personnes, coaching, motivation, pédagogie...
- ◆ **La Communication Ericksonienne** : utilise aussi les *outils* de l'Hypnose, mais là sans rechercher l'EMC. D'autres outils s'y rajoutent et font de cette troisième facette la plus "stratégique". La Communication Ericksonienne, extrêmement flexible, permet d'obtenir des résultats surprenants en thérapie, coaching, management, négociation, pédagogie, accueil...

L'approche originelle d'Erickson a également donné naissance à plusieurs courants majeurs en Thérapie et Coaching, qui se mêlent harmonieusement à la pratique moderne :

- ◆ **La Thérapie & le Coaching Orienté Solution** : développé par William H. O'Hanlon. "*La boîte à problèmes ne contient pas la Solution*" !
- ◆ **La Thérapie Stratégique** : familiale et individuelle. Qui se rapproche beaucoup de la « Communication Ericksonienne ».
- ◆ **L'approche Psychobiologique d'Ernest Rossi** : qui utilise les rythmes de vie du corps pour agir en collaboration avec l'esprit et réaliser ses rêves.
- ◆ **Le Mental Research Institute** : c'est l'apport de "l'Ecole de Palo Alto"...
- ◆ **La Programmation Neuro-Linguistique** : créée au milieu des années 1970 par Richard Bandler et John Grinder. Elle a permis de décrypter l'intuition des "Magiciens" de la Communication. L'attitude et les idées qu'elle propose, en plus de ses structures opérationnelles, font de la PNL l'approche complémentaire par excellence de l'Hypnose Ericksonienne.
- ◆ **La Nouvelle Hypnose** : créée par Daniel Araoz en 1979, dérivée de la pratique hypnotique de Milton Erickson, version humaniste. Elle est plus adaptée à notre pensée moderne et au travail de Développement Personnel.

Tout cela est l'Hypnose Ericksonienne... et elle est bien plus encore !

L'Hypnose n'est pas importante...

SEULE LA VIE EST IMPORTANTE.

Vous commencez probablement déjà à pressentir que ce que James Braid à baptisé "hypnose", il y a plus de 150 ans, est bien plus vaste qu'une simple technique.

Si toute cette "*Psychologie de la Santé et du Mieux-être*" est efficace, c'est tout simplement parce qu'elle **utilise les courants existants de la Vie**.

Au-delà de la modélisation d'un thérapeute génial comme Milton Erickson, vous pouvez vous rendre compte que cette utilisation des **ressources cachées de l'Esprit** est aussi ancienne que l'Humanité, aussi forte que notre tendance naturelle à l'Evolution.

D'ABORD GUERIR...

C'est la première utilisation de l'approche éricksonienne : **recouvrer la Santé** que ce soit dans des problèmes purement psychologiques, psychosomatiques ou entièrement physiologiques.

Car on ne peut bâtir sur des fondations vermoulues, l'Hypnose Ericksonienne fournit des techniques éprouvées, une "philosophie d'action" fondée sur la confiance en la capacité de l'Être Humain à développer les Solutions dont il a besoin. L'**Inconscient** est perçu, reconnu et utilisé comme un "*grand grenier de ressources*", positif et unique.

Les **résultats surprenants** et durables de l'Hypnose Ericksonienne, aidée par les structures thérapeutiques et de Changement de la Pnl, ont inspirés bon nombres de livres aux titres évocateurs : "La structure de la Magie", "Derrière la Magie", etc...

PUIS GRANDIR.

C'est le développement de l'approche éricksonienne : **améliorer la qualité de la Vie, perfectionner la Communication, optimiser l'Entreprise, Evoluer humainement.**

L'**Art du Coaching** tire sa quintessence de l'approche d'Erickson. En vous donnant les connaissances et la pratique dont vous avez besoin pour gérer toute sorte de situation, personnellement : *capacités, savoir-être, stress, émotion...* et professionnellement : *motivation, responsabilité, savoir-faire, apprentissage, mise en place des solutions...* la Communication Ericksonienne devient **votre Science du Changement**.

“Avant tout, l’Hypnose Ericksonienne aide les gens à apprendre à mieux reconnaître leurs propres ressources naturelles intérieures, pour résoudre leurs problèmes et gagner la santé. Chacun de nous est différent et a à apprendre de quelle manière unique il peut fonctionner au mieux. Cette connaissance a besoin d’être connue de tous. Elle n’a pas à être réservée à un groupe professionnel particulier. Comme nous apprenons mieux comment agir avec créativité et comment optimiser notre propre santé, je crois que cette connaissance devrait être enseignée dans les écoles, en même temps que la lecture, l’écriture et l’arithmétique” – Ernest Rossi (collaborateur d’Erickson)

Ce qu'est l'Hypnose

"Toute réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un" - Albert Einstein

L'état hypnotique est normal, naturel...

Oui, car chacun de nous expérimente l'état hypnotique plusieurs fois par jour et il semblerait même qu'il soit utile et nécessaire au maintien de notre équilibre mental.

Erickson a appelé "*common everyday trance*" la transe commune quotidienne, qui apparaît lorsque nous nous évadons du présent, "dans la lune", absorbé dans un roman ou un film à la télévision, en attendant notre station dans le métro ou parfois même en conduisant. C'est donc bien un état normal, propre au règne vivant et récemment identifié par la médecine grâce à une activité particulière unique du cerveau.

Comme chacun d'entre vous a cette faculté naturelle en lui, chacun va donc pouvoir bénéficier des bienfaits de l'utilisation de l'Hypnose.

On m'a dit que je n'étais pas "hypnotisable"...

La personne qui vous a dit cela n'a tout simplement pas trouvé pour *vous* le chemin qui mène à cet état de conscience. Vous découvrirez bientôt par vous-même l'art et la manière de bâtir cette voie royale de découverte intérieure... sur-mesure !

Il paraît que certains sujets ne se sont jamais réveillés...

...c'est évidemment un des problèmes majeurs de l'hypnose... Mais non !! L'état hypnotique est un état des plus naturels : comment voulez-vous que la personne ne retrouve pas son état d'éveil ordinaire ? Sauf si elle a du sommeil en retard, bien sûr !

Et tous mes problèmes vont disparaître sans que je n'ai rien à faire ?

Ah ! Ce n'est pas faux, sans être toujours vrai. Votre participation sera déterminante.

Il est tout à fait possible de guérir d'une phobie, d'une allergie ou d'une peur, même ancienne et tenace, en une seule et unique séance. C'est quelque chose qui arrive très souvent. Maintenant, il est préférable d'avoir un suivi, même minime, avec la personne : de trois à dix entretiens, afin de procéder à l'analyse du problème et de faire une première séance d'hypnose ; puis vérifier l'évolution de la situation, réaligner certains éléments ; et finalement constater le Changement et parachever le tout par une séance dynamisante.

Existe-t-il un risque à utiliser l'Hypnose ?

L'hypnose en elle-même, comme phénomène, est parfaitement inoffensive. Ce que l'on peut en faire, par contre, peut être soit favorable soit défavorable à la personne.

Tout outil *agissant* peut être utilisé "bien" ou "mal". Si l'Hypnose était inefficace, vous n'encourriez aucun "risque"... Pas même celui de changer !

Pourquoi, pour qui l'Hypnose ?

“Tout le travail du thérapeute consiste à conduire l'homme à une nouvelle naissance” - Paracelce

Quelles sont les indications thérapeutique de l'Hypnose Ericksonienne ?

“On n'utilise pas l'Hypnose Ericksonienne en vue d'une maladie ou d'un désordre, mais en fonction d'un patient et de ses besoins. Pratiquement toutes les affections peuvent donc en bénéficier, à des degrés divers : il n'y a pas d'autre critère que le jugement d'un praticien formé devant un problème donné” - Dr J. Godin, 1992.

On peut citer, à titre d'exemples : *problèmes familiaux, de couple, de confiance en soi, phobies : claustro et agoraphobies, phobie sociale, peur des ascenseurs, du train, de l'avion, de l'eau..., dépression, anxiété, stress, migraines, insomnies, cauchemars, névrose d'angoisse, crises de panique, troubles obsessionnel-compulsifs et divers troubles du comportement tels que différents symptômes “hystériques” : paralysie, cécité, surdité, aphonie, amnésie, dysphagie, tics et bégaiements..., entraînement à la concentration, à la performance (sport, études, examens), préparation pré-opératoire (accouchement sans douleur, dentisterie...) et suites post-opératoire, lutte contre la douleur (cancer, grand brûlé...), soutien durant le traitement du cancer, du sida et autres graves maladies, traumatismes (accident, décès, divorces...), impuissance, vaginisme, frigidité, éjaculation précoce, dysménorrhée et aménorrhée, stérilité, énurésie, coprorésie, excès de poids, boulimie, anorexie, tabagisme, onychophagie, maladies de la peau (psoriasis, eczéma, urticaire, neuro-dermatose, prurit, pelade, verrues...), allergies, asthme, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux...*

L'Hypnose Ericksonienne n'est en aucune façon en contradiction avec un traitement classique, allopathique ou autre, et peut aussi bien être conduit seul qu'en soutien d'une autre thérapeutique. Comme elle est aussi merveilleusement indiqué pour simplement - et aussi- **“aller encore mieux que mieux” !**

La Thérapie Ericksonienne a-t-elle des contre-indications ?

Il est évident que l'Hypnose Ericksonienne n'a pas à être pratiquée chez des personnes présentant une pathologie organique caractérisée, une urgence chirurgicale ou encore une crise d'épilepsie. Enfin, la pratique thérapeutique éricksonienne avec des psychotiques demande de la part du thérapeute une bonne santé mentale. En effet, la pratiquer avec un paranoïaque délirant interprétatif, présentant un syndrome d'influence et ayant un persécuteur désigné (comme... le thérapeute !), comporte quelques dangers à ne pas négliger (pour le thérapeute). La sagesse veut donc que l'on s'abstienne...

Franchie l'étape de la Santé, nous entrons dans le domaine du **Coaching Professionnel**, du **Développement Personnel** : une quête d'un mieux-être, d'une maîtrise de sa propre vie, une façon de **grandir** en tant qu'être humain...

...une véritable **Transe-formation** qui peut durer toute une Vie.

Se former à l'Hypnose !

*“Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire,
nous en serions abasourdis” - Thomas Edison*

Se former à l'Hypnose Ericksonienne, c'est :

- **Découvrir un autre Monde...**
Prendre conscience de facettes inconnues de l'Univers et de soi-même.
- **Apprendre dans le plaisir et la valorisation commune**
Humour et sérieux, rire et rigueur, plaisir et apprentissage durable.
- **Pratiquer activement**
Chacun a à apprendre et enseigner. La pratique est 70% de la formation.
- **Acquérir des Connaissances et des Techniques**
Pour tous types d'intervention : Santé, Coaching, Entreprise, etc...
- **Bénéficier d'un Coaching personnel**
Pendant les supervisions de la formation, ou en séances individuelles.
- **Concrétiser un projet**
Qu'il soit personnel ou professionnel, à très court, moyen ou long terme.

Mais aurai-je les qualités nécessaires à me former ?

La quantité de diplômes universitaires ne fait pas la valeur humaine. Il en va des qualités et des capacités comme de tout en ce monde : tout est une question d'apprentissage ! Durant votre formation complète, tout le monde sans exception aura à travailler, autant intellectuellement que émotionnellement et en actions...

Donc, que vous choisissiez de suivre une simple initiation (niveau "Technicien") ou d'aller jusqu'au diplôme de "Praticien en Hypnose Ericksonienne", s'il devait y avoir dix qualités primordiales, sans aucun ordre d'importance, cela pourrait être celles-ci :

- | | |
|-------------------------------|---|
| - Empathie | - Humour |
| - Humanisme | - Précision et attention |
| - Imprévisibilité | - Sensibilité sensorielle |
| - Ouverture d'esprit | - Flexibilité, réactivité et créativité |
| - Neutralité et bienveillance | - Optimisme à toute épreuve (ou forte ténacité !) |

Et puis j'en rajouterai une onzième, le gâteau sur la cerise si vous voulez : un fort engagement personnel et une farouche détermination à réussir.

***Engagez-vous comme vous pouvez le faire lorsque vous savez que
vous allez véritablement métamorphoser positivement votre vie.***



Ce livret vous est offert par :

Institut Français Hypnose Ericksonienne

www.ifhe.net

www.ifhe-editions.com

A lire : « *Hypnose* », d'Olivier Lockert

livre pratique, 600 pages, 30 € (Editions IFHE, disponible auprès de votre libraire ou de l'IFHE)

162 boulevard de Grenelle - 75015 Paris
Tél : 01 43 06 00 00 - Fax : 01 43 06 62 61